

In questo numero

- Un bel fico
Pag.2
- Padelle antiaderenti

- Vino anche dopo un infarto
Pag.3
- No al supersalmone

- Meno pasta e patate

- Latte al cioccolato per lo sport
Pag.4
- Pecorino anticolesterolo
Pag.5
- La musica e l'umore

- Lavarsi i denti fa bene al cuore
Pag.6
- Addio occhiali da vista

- Pillole fossili
Pag.7
- L'angolo della poesia
Pag.8
- Attenti alla polvere
Pag.9
- Perchè diventare vegetariani?

- I bambini nati in estate
sono più robusti
Pag.10
- L'amaro a fine pasto
non fa digerire

- Fa bene fare un 'pisolino'
Pag.11
- Dieta mediterranea contro allergie

- Attività fisica per lo sviluppo
Pag.12-13
- 10 vizi che fanno bene alla salute
Pag.14
- Ricette del mese
Pag.15
- L'uovo (parte 2) - I suoi segreti
Pag.16-17
- Pomodoro, italiano in tutte le salse
Pag.18
- Tavole europee senza pesticidi
Pag.19
- News
Pag.20-21
- Eurispes (parte 7)
Pag.22
- Curiosità Flash
Pag.23
- Eventi

- Pillole di Saggezza

Un bel fico, lo raccomandiamo a ogni età

di Domenico Sacca

Se vogliamo avere un'idea su un frutto a "chilometri zero", basta pensare al **fico**.

La sua delicatezza e la difficile conservabilità, infatti, mal si conciliano con le esigenze della grande distribuzione e non è un caso che sia ormai raro trovare fichi freschi nei grandi supermercati. Quando li vedete state certi che sono stati colti da poche ore e poco lontano da lì.

Il **fico comune** (*Ficus carica*) è una pianta xerofila dei climi subtropicali temperati, appartiene alla famiglia delle Moraceae. L'epiteto specifico "carica" fa riferimento alle sue origini che vengono fatte risalire alla **Caria**, regione dell'Asia Minore.

Testimonianze della sua coltivazione si hanno già dalle prime civiltà agricole di Mesopotamia, Palestina ed Egitto, da cui si diffuse in tutto il bacino del Mar Mediterraneo.

Solo dopo la scoperta dell'America il fico si diffuse in quel continente, in seguito ai contatti con l'Oriente fu diffuso in Cina ed in Giappone. In Italia è presente soprattutto in Puglia, Campania, Calabria e Sicilia.

È una pianta molto resistente alla siccità e vegeta nelle regioni della vite, dell'ulivo e degli agrumi.

Non resiste a -10 °C, teme i ristagni idrici e ama i terreni freschi, profondi e ben dotati di sostanze organiche, può raggiungere gli 8 metri di altezza, con rami deboli. I deliziosi frutti di quest'albero sono stati molto apprezzati dai nostri antenati che ne conoscevano le proprietà nutritive.

Gli antichi egizi ritenevano che quello fosse l'albero della vita, dei frutti si nutrivano gli dei immortali.

Nell'antica Grecia, i fichi erano considerati "degni di nutrire oratori e filosofi", **Platone** era ghiot-

tissimo di fichi secchi.

Il **fico fresco** è un frutto che contiene zuccheri facilmente assimilabili (11-12 per cento) e una buona quantità di minerali, mentre dà uno scarso apporto di vitamine. È raccomandato in tutte quelle fasi della vita nelle quali sia necessario una fonte di energie rapidamente utilizzabili.

Il **fico secco** rispetto al frutto fresco è quasi un altro alimento, il contenuto di fibre aumenta di

quasi sette volte, rendendolo così (specialmente dopo breve cottura in acqua, magari insieme ad uvetta e prugne secche) un alimento eccellente per aiutare l'intestino stitico.

Inoltre, un etto di fichi secchi contiene 256 kcal (solo 47 per quelli freschi) e copre il 20% del fabbisogno giornaliero di calcio e apporta all'organismo il 30% di ferro necessario ogni giorno.

L'integrazione della dieta con fichi secchi è molto utile per chi svolge attività fisica all'aperto, magari al freddo, oppure per chi pratica sport. I fichi secchi sono anche indispensabili in tutti i casi di magrezza accentuata e di stanchezza eccessiva, sia di origine fisica che psichica.

Ma anche altre parti della pianta sono utili, per esempio il lattice che sgorga dai frutti immaturi e dai giovani rametti spezzati può essere applicato localmente per eliminare calli e verruche (attenzione: il lattice può essere irritante). La stessa sostanza è stata usata in passato per far cagliare il latte.

Dalle gemme del fico la fitoterapia ricava un estratto utile in tutti i disturbi intestinali.

Infine, con le foglie ruvide del fico si possono perfino lavare i piatti senza detersivo.

Ce c'è da dire; è proprio una pianta amica!



Se le padelle antiaderenti ti alzano il colesterolo

Sintesi a cura della Redazione



Altro che cucina senza grassi. Le padelle antiaderenti, usate per preparare piatti leggeri senza l'aggiunta di olio, burro o margarina, potrebbero invece causare l'innalzamento del colesterolo nel sangue. I colpevoli potrebbero essere proprio le sostanze che conferiscono la proprietà antiaderente. A mettere la comunità scientifica in sospetto è uno studio della **West Virginia University School of Medicine (Usa)**, pubblicato su **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**.

Le stoviglie antiaderenti, gli involucri usati per impacchettare i cibi e i trattamenti di alcuni tipi di vestiario contengono composti noti come acidi perfluoroalchili, impiegati durante le fasi di produzione. Questi si ritrovano quindi in piccole quantità nel sangue di praticamente tutti gli individui. I più comuni

sono PFOS, PFOA, presenti anche nelle acque potabili e nella polvere. Una volta ingeriti, questi composti si indirizzano verso il fegato, il responsabile della sintesi del colesterolo.

Per analizzare il possibile legame tra queste sostanze e i livelli di colesterolo, i ricercatori hanno analizzato 12.476 campioni di sangue provenienti da bambini e adolescenti (con età media di 11,1 anni), esposti a livelli elevati di PFOA in seguito a un incidente industriale.

Nello specifico i livelli di PFOA erano da dieci a venti volte maggiori nei campioni analizzati rispetto a una popolazione controllo, mentre i livelli di PFOS erano più o meno simili.

Le analisi hanno poi evidenziato che alte concentrazioni di PFOA sono associate con più alti livelli di colesterolo totale e di LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo.

Come precisano i ricercatori, questi studi indicano solo una correlazione tra gli acidi perfluoroalchili e i livelli di colesterolo del sangue: per dimostrare che ne sono la causa saranno necessari ulteriori studi.

Il vino fa bene anche dopo un infarto

Consumare regolarmente piccole quantità di vino fa bene anche a chi soffre di malattie cardiache.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti italiani dell'**Università di Campobasso** e pubblicata dalla rivista di cardiologia **Journal of the American College of Cardiology**.

I ricercatori hanno studiato per un periodo di tre anni un gruppo di oltre sedicimila persone che erano state colpite da ictus o da infarto, analizzandone le abitudini di vita e tenendone sotto controllo lo stato di salute.

In questo modo hanno scoperto che chi di loro beveva regolarmente vino, in quantità però mai superiore a un bicchiere per pasto, correva un rischio inferiore del venti per cento rispetto a chi era astemio di sviluppare nuovi disturbi cardiaci.

Gli esperti sottolineano che, per avere effetti benefici, il consumo di vino deve avvenire nel contesto di uno stile di vita sano e occorre che sia moderato e regolare: superare la quantità consigliata, appunto un bicchiere a pasto, annulla i vantaggi. E, anzi, aggiunge ulteriori rischi per la salute.



Supersalmone, non è quello che i consumatori vogliono

Sintesi a cura della Redazione

Quasi 3 italiani su 4 sono contrari al supersalmone transgenico nel piatto secondo l'indagine **Coldiretti/Swg** dalla quale emerge che il 72 per cento dei cittadini italiani che esprimono una opinione ritiene che i prodotti alimentari contenenti organismi geneticamente modificati (Ogm) siano meno salutari rispetto a quelli tradizionali.

E' quanto afferma la **Coldiretti** in riferimento alla decisione sull'immissione in commercio di salmone geneticamente modificati che la **Food and Drugs Administration (FDA)**, ovvero l'organo statunitense competente su farmaci e cibo, dovrebbe prendere nelle prossime ore.

Di fronte ad una escalation nell'applicazione delle biotecnologie al regno animale, con modificazioni genetiche e clonazioni, occorre intervenire tempestivamente con un adeguamento delle normative comunitarie per impedire l'importazione di questa preoccupante novità di cui non si sente certamente il bisogno. Il salmone transgenico è un salmone Atlantico, con il dna modificato con quello del salmone Chinhook e del merluzzo, che raggiunge il peso adatto per la vendita in diciotto mesi anziché in tre anni.



Meno pasta e patate per abbassare la pressione



Ridurre la quantità di carboidrati come pasta, patate e pane; nella propria alimentazione quotidiana aiuta a tenere sotto controllo la pressione del sangue.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani del **Duke University Medical Center di Durham, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di ricerca medica **Archives Of Internal Medicine**.

Gli scienziati hanno studiato per un anno un gruppo di quasi centocinquanta pazienti con problemi di peso, diabete, ipertensione e colesterolo.

Una parte dei volontari è stata sottoposta a un trattamento dimagrante a base di farmaci; l'altra, invece, ha seguito una dieta a basso contenuto di carboidrati.

I pazienti di entrambi i gruppi hanno perso, in un anno, il dieci per cento circa del loro peso ma la dieta è stata più efficace nell'abbassare la pressione del sangue; ha infatti avuto questo effetto positivo nel quarantasette per cento dei casi, mentre nei soggetti che avevano preso i farmaci dimagranti ciò è accaduto solo in venti casi su cento.

Dopo lo sport è meglio bere latte al cioccolato



E' il latte al cioccolato la bevanda migliore per recuperare i liquidi persi durante lo sforzo dopo la corsa o l'allenamento in palestra e, nello stesso tempo, per aiutare i muscoli a rinforzarsi.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **James Madison University di Harrisonburg, negli Stati Uniti**, e presentata a Seattle nel corso dell'ultimo congresso americano degli specialisti di Medicina dello sport.

Gli esperti hanno studiato un gruppo di persone fornendo loro, in diverse occasioni, differenti bevande da bere dopo l'allenamento e sottoponendole poi ad alcune analisi.

In questo modo hanno scoperto che il latte al cioccolato è la bevanda che meglio restituisce al corpo i liquidi perduti durante lo sforzo, migliore anche delle bevande "sportive" in commercio, e che aiuta anche i muscoli a funzionare meglio durante gli allenamenti successivi. Merito dei carboidrati e delle proteine del cioccolato, che forniscono energia, e delle proteine del latte, che servono ai muscoli per rinforzarsi.

Pecorino anticolesterolo, da ovini nutriti con semi di lino



E' made in Italy e si chiama **Cladis** il nuovo pecorino anticolesterolo.

Un formaggio con lo stesso sapore di quello originale ma che, in più, è ricco di *acido linoleico coniugato (Cla)*, "un acido grasso polinsaturo che contribuisce a proteggere l'organismo dalle malattie cardiovascolari".

Il formaggio è stato messo a punto dal team di Pierlorenzo Secchiari, della **Facoltà di Agraria dell'Università di Pisa**, e il suo effetto protettivo sarà testato su 100 pazienti, tutte donne 'over 60' con sindrome metabolica, dai ricercatori del Policlinico di Abano Terme.

Obiettivo: verificare la funzione protettiva del nuovo pecorino contro malattie cardiovascolari e osteoporosi. Se le ipotesi verranno confermate,

la produzione si estenderà a un allevamento di Onna (L'Aquila), una delle zone più colpite dal terremoto dello scorso anno.

Il super-formaggio è stato ottenuto con latte di pecore nutrite con uno speciale mangime, ricco di semi di lino estrusi - una fonte naturale di precursori di acido linoleico coniugato (Cla) - che gli stessi sperimentatori hanno già dimostrato portare alla produzione di latte particolarmente ricco di Cla. I ricercatori del **Policlinico di Abano Terme - Fondazione Leonardo** ne vogliono testare gli effetti protettivi attraverso un trial, che durerà trenta mesi e coinvolgerà 100 donne over 60 con sindrome metabolica.

Questo tipo di pazienti potrebbe ottenere un doppio beneficio: prevenzione delle malattie cardiovascolari e dell'osteoporosi. Il pecorino Cladis, infatti, "se inserito nell'ambito di una dieta equilibrata, potrebbe non aumentare (e probabilmente abbassare) i livelli di colesterolo, contribuendo alla prevenzione delle malattie cardiovascolari", riferisce una nota del Policlinico di Abano Terme.

Inoltre, poiché il formaggio è un'ottima fonte di calcio, il suo effetto protettivo potrebbe estendersi anche contro il 'tarlo delle ossa'. Infatti il formaggio tradizionale, per l'alto contenuto di grassi saturi, è controindicato per pazienti a rischio cardiovascolare.

Per questo motivo non è utilizzabile quale fonte di calcio in un'alta percentuale di over 50, soprattutto donne post menopausa, ad alto rischio sia di malattie cardiovascolari che di osteoporosi. L'acido linoleico, un acido grasso polinsaturo della stessa famiglia degli omega 3, contribuisce a proteggere dalle malattie cardiovascolari, in quanto avrebbe un effetto benefico sul riequilibrio del livello di colesterolo buono (Hdl) nel sangue, a scapito di quello cattivo (Ldl).

"Il ruolo dei grassi nella dieta rappresenta un punto molto controverso: alcuni sono considerati fattori di rischio cardiovascolare, mentre altri sono indispensabili per garantire l'apporto calorico, la funzione strutturale per le cellule e altri importanti effetti biologici. Il confine tra nutrizionalmente utile e nocivo dipende - spiega Gaetano Crepaldi, presidente del *Comitato scientifico della Fondazione Leonardo* - dalla quantità e dal tipo di grasso assunto con la dieta. Infatti i diversi acidi grassi hanno differenti proprietà e influenzano la produzione di molecole ad alta attività biologica, le quali modulano il metabolismo lipidico, il bilancio energetico e la risposta infiammatoria".

"Tra i diversi acidi grassi riveste un ruolo di primo piano - continua - l'acido linoleico coniugato. Le diverse attività biologiche sono riconducibili alla sua capacità di ridurre la biosintesi degli eicosanoidi, alla base dell'instaurarsi dei processi infiammatori. Gli acidi grassi della dieta modulano anche la sintesi degli endocannabinoidi, che influenzano il metabolismo lipidico e la distribuzione della massa grassa in diverse patologie associate all'obesità, come dislipidemia, fegato grasso, resistenza insulinica, diabete di tipo 2, aterosclerosi, fortemente influenzate dal grasso viscerale. Il pecorino Cladis apre dunque nuovi scenari".

La sperimentazione avverrà grazie a un finanziamento di 276 mila euro concesso dalla *Fondazione Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo*.

Il pecorino sarà somministrato ad un campione di ospiti dell'*Opera Immacolata Concezione di Padova*.

Ricerca a cura della Redazione

Musica antidepressiva? Sì ai Pink Floyd, no agli Oasis

L'effetto antidepressivo della musica è noto a tutti. La novità però è che non tutti i generi sono un toccasana per il buonumore.

La britannica **Glasgow Caledonian University** ha condotto uno studio ad hoc, finanziato dall' **Engineering and Physical Sciences Research Council**.

Semaforo verde per *What a wonderful world* di **Louis Armstrong**, un vero inno alla serenità, positiva anche l'energia di **Gloria Gaynor** con *I will survive* e per il sound inconfondibile di *Comfortably Numb* dei **Pink Floyd**.

Decisamente nemici del buonumore sono invece gli **Oasis** di *Cigarettes and Alcohol*, i **Verve** con *The drugs don't work* e *Cardiac Arrest* dei **Madness**.

Lo studio ha coinvolto un gruppo di volontari e ha verificato l'effetto di alcune canzoni note sull'umore: gli esperti hanno costruito un grafico per misurare il tipo di emozione provata dalla persona, l'intensità e il ritmo della musica.

Il risultato è proprio un modello capace di suggerire una canzone antidepressiva o al contrario deprimente. L'obiettivo è anche quello di arrivare a capire l'impatto dei testi musicali sull'umore e il modo in cui si sceglie una determinata melodia, a livello inconscio, a seconda delle diverse situazioni della vita.



Lavarsi i denti fa bene anche al cuore



Le persone che non si lavano mai i denti o che lo fanno raramente hanno una probabilità superiore del settanta per cento di essere colpite da un infarto, da un ictus o da un altro problema legato alla circolazione sanguigna rispetto alle persone che curano l'igiene orale almeno due volte al giorno. A provocare questa differenza, secondo gli esperti sono i microrganismi che si annidano nella bocca, se i denti non sono lavati abbastanza spesso questi microbi si moltiplicano troppo e così causano l'infiammazione delle gengive.

Questa infiammazione, a sua volta, si diffonde in tutto il corpo e quando giunge ai vasi sanguigni rende più probabile che vi si formino restringimenti e ostruzioni.

Chi si lava i denti almeno due volte al giorno previene il rischio di ammalarsi di cuore e di essere vittima di problemi dell'apparato circolatorio, come l'infarto o l'ictus.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti inglesi dell'**University College di Londra** e pubblicata sulla rivista di ricerca medica **British Medical Journal**.

Gli scienziati hanno tenuto sotto controllo per un periodo di otto anni la salute di un gruppo di dodicimila persone, e hanno, in una serie di interviste, esaminato le loro abitudini quotidiane.

In questo modo hanno scoperto che le

Mai più occhiali da vista, individuato il gene della miopia



La soluzione alla miopia potrebbe essere racchiusa in un gene. Almeno secondo i ricercatori del **Duke University Medical Center** guidati da **Terri Young**, che in team con altri gruppi di studiosi hanno stanato un gene associato alla miopia in alcune popolazioni caucasiche.

Tra queste quelle olandesi, britanniche e australiane. Non solo. Un'altra equipe, sempre guidata da Young, ha individuato un secondo gene legato a doppio filo con questo difetto visivo nelle popolazioni giapponesi e cinesi.

La ricerca, pubblicata su **Nature Genetics**, apre la strada a nuove terapie, stavolta di matrice genica, per uno dei difetti della vista più diffusi.

La miopia, di cui, stando alle stime, soffre ben un italiano su quattro, è dovuta a un allungamento del bulbo oculare. In pratica, l'immagine che si dovrebbe formare sulla retina proprio a causa di questo allungamento si forma davanti ad essa, rendendo l'immagine sfuocata.

Nella maggior parte dei casi si tratta di forme lievi, ma in circa il 2-3% la miopia è patologica e può dar vita a emorragia maculare, glaucoma prematuro e distacco della retina, fino a provocare cecità. I Paesi con un'alta prevalenza di questo difetto visivo (a Singapore si arriva a ben l'80% di popolazione colpita) hanno ad esempio difficoltà a trovare piloti.

I ricercatori a caccia del gene responsabile hanno passato sotto la lente di ingrandimento il Dna di ben 13.414 persone. Scoprendo così che i problemi di messa a fuoco erano legati al gene *RasGRF1*, almeno per quanto riguarda alcune popolazioni caucasiche.

Creando in laboratori dei topi sprovvisti del gene in questione, il team capitanato da Young ha poi avuto conferma dei cambiamenti registrati nella vista degli animali.

«Una prova biologicamente convincente del fatto che possiamo lavorare - secondo lo studioso - su *RasGRF1* per prevenire la più comune causa di disabilità visiva».

Del resto, questo gene «risulta fondamentale - aggiunge Young - per le funzioni della retina e il consolidamento della memoria visiva».

Nelle popolazioni cinesi e giapponesi, invece, la chiave di volta sul fronte miopia sembra nascondersi nel gene *CTNDD2*.

Il contenuto delle pillole degli antichi medici greci



Le antiche ricette di Galeno e degli altri celebri medici dell'antichità non hanno più segreti grazie agli studi condotti da alcuni archeologi americani su antiche compresse rivenute, ormai una ventina di anni fa, all'interno di una nave affondata al largo delle coste toscane duemila anni fa.

Le pillole sono state analizzate con strumenti genetici molto precisi e hanno rivelato il loro prezioso e piuttosto comune contenuto agli archeologi dello **Smithsonian Institution's National Museum of Natural History di Washington**.

Carote, ravanelli, sedano, cipolle, cavolo, achillea ed erba medicinale, quercia ed estratto di ibisco: i medici dell'antichità realizzavano questi farmaci mischiando tra loro decine di estratti di piante.

I ricercatori sono riusciti a venire a capo della ricetta delle medicine conducendo analisi del DNA del contenuto delle pillole e confrontando i risultati con le sequenze elencate nel database **GenBank dei National**

Institutes of Health. A pubblicare i risultati delle analisi sulle archeo-pillole è stata la rivista **New Scientist**.

A CASA I MONTECARLU

Cu tanti cazzi 'nta stu mumentu
c'avemu pa testa nui Italiani,
semu tutti preoccupati, i sapiri
sa casa di Montecarlu è di Tuliani

Io mi dumannu picchè sta curiosità
di sapiri cu è da casa u patruni,
U sapemu tutti chi politici Italiani
sunnu tutti ingordi e latruni

U povireddhu di Fini, di picca
si 'ccuntintau, na casa ci bastau.
Cu tutti sti chiacchiri sta facennu
cadiri u govennu, e si siddhiau.

Si scavamu tra tutti i politicanti
non c'è nuddhu chi è nullatenenti,
S'arriccheru chi soddi dill'italiani,
chi pagunu i tassi onestamenti

I collegi parlamentari tutti d'invidia
si pigghiaru e sulu u lassaru
Fini e cumpagni s'incazzaru e l'amici
u pattitu du futuru e libbittà 'nvintaru.

Non ci stannu a essiri sottoposti e
capricci di Silviu Berlusconi
ommai u caperu tutti chi divintau
na continua rottura di coglioni.

Fini, ricodditi di nui chi a spassu semu,
non travagghiamu e soddi nonn'avemu.
Cu pattitu du futuru oltri a libbittà è onestà
Na picca di soddi chi futtiti mi venunu cc'à

Pippo Castorina



Polvere, attenti all'acaro!

Per molte persone autunno significa asma, rinite, congiuntivite, ma anche comparsa di eczema. E il popolo degli allergici agli acari.

L'allergia agli acari della polvere procura disturbi durante tutto l'anno che, però, spesso si riacutizzano nei mesi autunnali ed invernali per poi ridursi nei mesi estivi.

Come tutte le allergie provoca diversi fastidi, ma con alcune buone norme di comportamento è possibile ridurre le concentrazioni di questi microrganismi negli ambienti domestici e talvolta le reazioni allergiche ad essi correlate.

Ne ha parlato **dott.ssa Lucia Testoni** e il **dott. Massimo Giorgino**, specialisti in **Allergologia e Immunologia Clinica in Humanitas**, presso l'Unità Operativa diretta dal **dott. Michele Ciccarelli**.

Ma cosa sono gli acari?

“Gli acari sono microscopici aracnidi (non si vedono ad occhio nudo) che vivono sulla Terra da più di 80 milioni di anni. Si fanno trasportare dalle correnti d'aria all'interno dei locali dove si attaccano ai vestiti o agli insetti (come le mosche) e si nutrono di tutto ciò di organico che trovano nelle case come forfora, peli, squame della pelle (ognuno di noi ne perde solo sul letto almeno un grammo al giorno). Gli acari sono assolutamente innocui, fatta eccezione per le persone allergiche. Nonostante sia microscopico, l'acaro è comunque troppo grande per poter essere inalato dalla vie respiratorie. I disturbi, infatti, sono causati da una reazione allergica dopo l'inalazione delle particelle fecali dell'acaro (grandi non più di pochi milionesimi di millimetro). Gli acari vivono nelle nostre case, dove trovano l'ambiente ideale, in particolare si annidano in tappeti, imbottiture d'arredamento e materassi. Proliferano meglio a temperature superiori a 25 gradi e a umidità maggiore del 60 per cento”.

Come si ha la certezza di essere allergici agli acari della polvere di casa?

“La diagnosi di allergia parte prima di tutto da un'accurata raccolta dei dati relativi al paziente. In particolare sarà importante indagare la sua storia familiare – trattandosi di una malattia con una forte predisposizione genetica –, l'esposizione professionale a sostanze chimiche o nocive, l'eventuale concomitante abitudine al fumo. Successivamente si analizzano l'epoca di insorgenza e le caratteristiche dei sintomi allergici, la loro periodicità, i risultati ottenuti con precedenti terapie. Dopo un accurato esame obiettivo il medico allergologo può effettuare i test cutanei ('prick test') che in molti casi permettono di documentare la causa delle manifestazioni allergiche. In caso di impossibilità ad eseguire i 'prick test' o in caso di discordanza tra i test e la storia clinica del paziente si può eseguire un prelievo di sangue, il RAST, che determina la presenza degli anticorpi specifici per l'allergene sospetto”.

Cosa si può fare in caso di allergia agli acari della polvere di casa?

“Il primo approccio è quello di una terapia sintomatica, diretta cioè a ridurre i sintomi dell'allergia utilizzando farmaci antistaminici, cortisonici, antileucotrieni o broncodilatatori. Quindi si può prendere in considerazione la terapia iposensibilizzante, il cosiddetto 'vaccino'”.

Si può prevenire?

“La prevenzione è un importante strumento per poter ridurre le manifestazioni allergiche legate agli acari della polvere. Se, infatti, si mettono in atto norme di comportamento che intervengono sull'ambiente in cui si vive, può ridursi la serietà dei sintomi allergici e lo stesso utilizzo di farmaci. Ecco le principali indicazioni di bonifica ambientale consigliate:

- Nell'ambiente domestico tenere una temperatura inferiore ai 22 gradi e umidità inferiore al 50 per cento, quindi areare frequentemente gli ambienti chiusi o usare impianti di condizionamento d'aria, in modo da ridurre l'umidità. Evitare di asciugare la biancheria all'interno della casa.

- Avvolgere materassi e cuscini in una custodia di plastica con cerniera o in una apposita fodera antiallergica (coprimaterasso e copricuscino 'anti-acari'). Lavare la biancheria del letto anche bisettimanalmente a temperature superiori ai 60 gradi. Esporre frequentemente all'aria e al sole materassi, cuscini, federe e lenzuola. Sostituire i materassi e i cuscini di lana o di piume con altri, per esempio in derivati sintetici della gomma. Ancora più affidabili sono i materassi ortopedici in poliuretano denso che rappresentano un habitat sfavorevole alla riproduzione e allo sviluppo degli acari.

- Sostituire le coperte di lana (soprattutto di lana Merinos che contengono alte concentrazioni di acari) con coperte sintetiche, più facilmente lavabili ad alte temperature.

- Rimuovere accuratamente la polvere dai pavimenti e dai mobili con aspirapolvere (meglio se dotato di filtro HEPA) o con un panno umido, in modo da non sollevare la polvere. Eliminare moquette e tappeti. Rimuovere tendaggi pesanti e sostituirli con tende lavabili o di materiale sintetico”.



Perché diventare vegetariani? Pro e contro

Quando si parla di dieta vegetariana si deve necessariamente parlare di filosofia, le cui radici si perdono nella notte dei tempi.

Ne parlano i Veda indiani, si ritrovano nell'antico Egitto, nell'antica Grecia, il medioevo, l'umanesimo, illuminismo fino ad arrivare ai giorni nostri ed a tutte le forme di vegetarianesimo note.

Ma perché diventare vegetariani?

Le motivazioni possono essere tante: da quelle legate all'osservanza di alcuni dogmi religiosi alle più comuni etiche, salutistiche, ecologiche ed economiche. Questi i vari regimi alimentari comunemente noti:

- quasi-vegetariana: dove i cibi di origine animale non conservano più un ruolo calorico o nutrizionale importante
- vegetariana a casa: limita l'apporto di cibi animali a contesti eccezionali
- pesco-pollo-vegetariana: esclude solo le carni rosse
- pesco-lacto-ovo-vegetariana: esclude il solo consumo di carne rossa e bianca
- dieta pesco-vegetariana: esclude tutti i prodotti di derivazione animale tranne il pesce
- dieta lacto-ovo-vegetariana: esclude in toto carne e pesce (è la universalmente nota)
- dieta ovo-vegetariana: esclude tutti i prodotti di derivazione animale tranne le uova
- dieta lacto-vegetariana: esclude tutti i prodotti di derivazione animale tranne latte e latticini
- dieta vegetariana (detta anche vegan o vegana o vegetariana stretta): non prevede l'assunzione di alcun derivato animale
- dieta crudista: prevede solo alimenti vegetali non sottoposti a trattamenti termici
- dieta fruttariana: prevede solo frutti da semi

Oggi esiste una grande varietà di alternative e combinazioni possibili, tuttavia gli studi degli ultimi decenni si sono concentrati in particolare sulla dieta lacto-ovo-vegetariana e vegetariana, mentre non esistono ancora valutazioni affidabili e condivise sulle diete crudiste e fruttariane.

Pro e contro – Dieta vegetariana e Dieta Vegana (o Vegetaliana)

Entrambi i modelli, al di là delle considerazioni di tipo etico, presentano lati positivi e negativi dal punto di vista salutistico.

Le diete vegetariana e vegana, essendo prive di carne, proteggono nei confronti di alcune delle cosiddette "malattie del benessere", quali le patologie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e alcuni tipi di cancro. Eliminando carne e pesce, inoltre, si evita di ingerire le sostanze tossiche e inquinanti presenti nella catena alimentare o i farmaci antibiotici e anabolizzanti usati nei mangimi.

Ma al contempo la dieta vegetariana può comportare delle carenze di ferro (con conseguenti anemie) e proteine. Il calcio può essere introdotto mangiando uova, mentre la mancanza di proteine animali può essere compensata con legumi e frutta secca. Per integrare il ferro, invece, si consiglia di aggiungere alle verdure del succo di limone.

La dieta vegana presenta invece una carenza di calcio, vitamina D e vitamina B12 (la cui mancanza comporta anemia, vertigini, difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, debolezza). I vegani devono introdurre queste sostanze tramite alimenti vegetali fortificati, come ad esempio il latte di soia arricchito con vitamina D o B12.

I bambini nati in estate sono più robusti



I bambini nati tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno sono più alti e robusti dei loro coetanei venuti al mondo in primavera o in inverno. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti inglesi della **Bristol University** e pubblicata sulla rivista di ricerca medica **Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**.

Gli scienziati hanno studiato un gruppo di settemila ragazzi seguendo dalla nascita sino ai dieci anni di età: in questo modo hanno scoperto che, dopo un decennio, i nati tra giugno e ottobre erano, in media, più alti dei loro coetanei nati in inverno di circa mezzo centimetro e avevano ben tredici centimetri quadrati in più di superficie ossea.

Gli scienziati spiegano che questa differenza dipende dalla quantità di sole che le mamme hanno ricevuto durante la gravidanza.

Durante la bella stagione ci si espone più spesso al sole e in questo modo nel corpo delle mamme aumenta la produzione di vitamina D, che aiuta a fissare il calcio nelle ossa dei bambini durante la gestazione.

L'amaro a fine pasto? Non fa digerire!

Per molti è un'abitudine imprescindibile. Ma sull'amaro, il liquore più o meno alcolico a base di erbe che si prende di solito dopo un pranzo o una cena abbondanti con la scusa che "fa digerire", circolano tanti luoghi comuni...

L'amaro non fa digerire

Cominciamo con una sorpresa. Al contrario di quanto si pensi comunemente, l'idea che l'amaro aiuti la digestione è soltanto un'illusione. Tutto nasce dalla sensazione di leggero bruciore che si avverte nello stomaco. Il gusto amaro delle erbe, infatti, stimola le papille gustative e aumenta la secrezione di saliva e di succhi gastrici, ma allo stesso tempo l'alta gradazione alcolica (la maggior parte degli amari si aggira intorno ai 30-35°) irrita le pareti dello stomaco e può rallentarne lo svuotamento. Una bevanda a bassa gradazione alcolica (10-14°), come il vino, può invece favorire la digestione perché l'alcol, a piccole dosi, stimola la secrezione gastrica. È il motivo per cui l'unico amaro che "funziona" davvero, stimolando il processo della digestione, è quello a base di rabarbaro: la sua gradazione alcolica è molto bassa (12,5°).



Va sempre bevuto dopo i pasti

A stomaco vuoto l'alcol è ancora più dannoso per l'organismo perché la mucosa gastrica non è protetta dal cibo ed è dunque più vulnerabile. Ecco perché il miglior momento per bere l'amaro è al termine del pasto più abbondante della giornata.

Sì, l'amaro fa ingrassare

Un bicchiere di amaro da 30 ml contiene 55 calorie (5 arrivano dagli zuccheri, introdotti per "correggere" il gusto amaro delle erbe, le altre 50 dall'alcol). Chi ha problemi di linea, dunque, farebbe meglio a evitare gli amari, come del resto tutte le bevande alcoliche (ricche di calorie, anche se non contengono zuccheri).

Meglio prenderlo con il ghiaccio

Far sciogliere il ghiaccio significa "allungare" l'amaro con l'acqua e, dunque, abbassare la gradazione alcolica. L'aspetto negativo è che si perde, in parte, il gusto dato dalle erbe.

Il gusto dipende dalle erbe

Il gusto dell'amaro dipende soprattutto dalle erbe: le più comuni sono l'arancio amaro, il luppolo, l'angelica, la china, la noce vomica, la radice di genziana, il mirto sardo...

Il pisolino aiuta il cervello a funzionare meglio



Il "pisolino", cioè il riposino pomeridiano, aiuta il cervello a funzionare meglio.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **New York City University, negli Stati Uniti** e presentata a Washington durante il congresso della **Società americana di neuroscienze**.

Gli scienziati hanno sottoposto venti studenti universitari a un test di apprendimento della lingua cinese, che essi non conoscevano.

I ragazzi sono stati divisi in due gruppi: ai primi, dopo una lezione mattutina di cinese, è stato chiesto di fare un pisolino, ai secondi di restare svegli.

Nel pomeriggio, tutti gli studenti sono stati sottoposti a un quiz su alcune parole cinesi mai incontrate prima: si è così scoperto che

i giovani del primo gruppo intuivano il significato delle nuove parole cinesi collegandole a quelle imparate in mattinata; quelli del secondo gruppo, invece, non riuscivano in questo compito. Secondo i ricercatori, il pisolino, anche se breve, aiuta la memoria a fissare il ricordo di quanto è appena accaduto.

La dieta mediterranea aiuta a combattere le allergie nei bambini

Pesce, cereali, frutta di stagione, ortaggi, legumi e olio extravergine: sono questi i principali ingredienti della dieta mediterranea che, secondo uno studio pubblicato su **Thorax** e condotto su 50.000 bambini tra gli 8 e i 12 anni, aiuta a ridurre l'incidenza delle allergie respiratorie nella popolazione infantile.

All'avvio dell'anno scolastico e al rientro in città altamente inquinate, il rischio che i bambini che soffrono di asma e rinite allergica vadano incontro ad un'esacerbamento dei sintomi è piuttosto elevato.

Per questo gli esperti dell'**Osservatorio Nutrizionale Grana Padano** hanno rilanciato l'appello del Ministro dell'Agricoltura, alle scuole e ai bambini in favore di una sana alimentazione.

I nutrizionisti dell'Osservatorio hanno anche condotto un'indagine su circa duemila bambini tra i 6 e i 13 anni finalizzata a misurare il rapporto tra l'apporto calorico di alimenti tipici della dieta mediterranea e quello proveniente da alimenti diversi.

E' così emerso che i bambini, soprattutto i maschietti, raggiungono un *indice di mediterraneità nella dieta (M.A.I.)* non superiore a 1, cioè assumono quantità estremamente basse di cereali, olio, pesce, legumi, verdure e frutta. Decisamente insufficiente se si pensa che negli anni Sessanta l'indice medio era di 7.



Attività fisica 'chiave' per sviluppo cervello bimbi



Muoversi non fa bene solo al corpo, ma anche alla mente dei piccoli.

Secondo un team di ricercatori dell'**University of Illinois (Usa)**, infatti, i bambini più sportivi e atletici a 9-10 anni hanno un ippocampo più grande rispetto ai coetanei pigri. E ottengono anche risultati migliori nei test di memoria.

La nuova ricerca, che ha utilizzato la risonanza magnetica per indagare sulle dimensioni di specifiche aree cerebrali in 49 'piccole cavie', è stata pubblicata su **'Brain Research'**.

"Si tratta del primo studio che, a quanto so, abbia usato la risonanza magnetica per misurare le differenze nel cervello tra i bimbi 'fit' e quelli che invece non lo sono", spiega Art Kramer, psicologo dell'ateneo e responsabile dello studio.

"Oltretutto, colleghiamo queste misure allo sviluppo cognitivo" dei bambini. L'indagine si è concentrata sull'ippocampo, una struttura chiave, nota per il suo ruolo nell'apprendimen-

to e nella memoria.

Un ippocampo più grande, infatti, è associato - anche negli animali - a performance migliori in una serie di prove cognitive. I ricercatori hanno sottoposto i bimbi a un test sul tapis roulant, misurando battiti e impiego di ossigeno.

Così hanno potuto individuare i più atletici, ma anche i più pigri. Poi, una volta misurate le dimensioni dell'ippocampo, si è visto che i ragazzini in condizioni fisiche migliori presentavano anche un ippocampo dal volume maggiore, rispetto a quello dei coetanei fuori forma (il tutto rapportato alle dimensioni generali del cervello).

Non solo. I bambini più 'fit' sono riusciti meglio in tutte le prove di memoria cui il gruppo era stato sottoposto. Insomma, lo studio non lascia dubbi: l'attività fisica "è essenziale per la crescita e lo sviluppo non solo del corpo, ma anche della mente dei bambini", concludono gli studiosi.

I 10 vizi che fanno bene alla salute

Buone notizie per i fanatici del benessere: salute non è sempre sinonimo di rinuncia.

A sostenerlo **Susannah Felts e Jeannie Kimla**, che hanno recentemente pubblicato un articolo sulla **Cnn** nel quale elencano i dieci vizi che fanno bene alla salute.

Vi piace dormire? Adorate mangiare cioccolato mentre guardate un film? Basta con i sensi di colpa. Tutto questo e molto altro si può fare senza che il nostro organismo ne risenta, anzi.

Humanitas ha analizzato i dieci vizi con l'aiuto di due specialisti: la psicologa Emanuela Mencaglia e Stefano Ottolini, medico del pronto soccorso.



1. Dormire

La risposta degli esperti è unanime: dormire fa bene alla salute. Ricarica le nostre energie, aiuta il sistema immunitario, diminuisce l'ipertensione e favorisce la memoria. "Le statistiche consigliano di dormire circa otto ore a notte. In realtà esistono anche alcune persone a cui bastano quattro o cinque ore di riposo dopo le quali sono assolutamente attive, presenti e riposare. Anzi, ad alcuni dormire più ore di quelle abituali lascia 'intorpiditi' ed spesso lamentano cefalee" spiega Emanuela Mencaglia. Dormire è quindi fondamentale, naturalmente seguendo i ritmi che il nostro organismo ci suggerisce. "Si stanno pian piano riscoprendo gli antichi valori di saggezza popolare. Dormire fa sicuramente bene, la quantità di ore deve essere governata dal buonsenso e dalle abitudini di ciascuno. La medicina deve subentrare nel momento in cui ci siano patologie legate al sonno. Fino ad allora, dormire fa bene" dice Stefano Ottolini.

2. Concedersi una pausa dal lavoro

Una fuga dal lavoro, anche solo di una giornata, allevia lo stress, abbassa la pressione sanguigna e diminuisce il rischio di problemi al cuore. Come dice il dottor Ottolini: "Staccare la spina è decisamente necessario per il benessere sia fisico che psicologico. Il nostro stesso ritmo lavorativo che comprende cinque giorni di lavoro e due di riposo lo prevede. Le pause, poi, variano a seconda del tipo di lavoro. Ad esempio quello del pronto soccorso richiede pause più brevi ma più frequenti". La dottoressa Mencaglia aggiunge: "Più che saltare giorni di lavoro, ritengo che sia un errore saltare i giorni di ferie. Le vacanze e i fine settimana lunghi sono molto utili per riequilibrare la mente e il corpo, ma per essere efficaci devono essere realmente giorni di ferie. Se una persona ha accumulato giorni di vacanza, è giusto che li utilizzi".

3. Il sesso

Tra i vizi non poteva mancare il sesso, il modo più piacevole di mantenersi in forma. "Il sesso, oltre a provocare un dispendio calorico, rilascia sostanze quali endorfine e ossitocina, che hanno un'efficacia nella prevenzione di problemi cardiovascolari e a livello di pressione arteriosa. Le endorfine stimolano inoltre in senso positivo il nostro umore" afferma il dottor Ottolini. Oltre giovare al nostro fisico, il sesso aiuta anche il benessere mentale, come dice la dottoressa Mencaglia: "a far bene non è solo il sesso in quanto tale, quanto dividerlo con qualcuno che abbia le stesse emozioni e, soprattutto gli stessi obiettivi. Alcuni utilizzano il sesso come mezzo per avere qualcuno vicino, per trovare 'affetto'. Se l'incontro non ha un 'fine' condiviso, c'è il rischio che diventi frustrante, in quanto può nascere una serie di fraintendimenti o aspettative destinate a essere deluse. Per far bene, il sesso deve essere orientato a un fine comune a entrambi".

4. La dose giornaliera di cioccolato

"È giusto e sano trasgredire di tanto in tanto mangiando cioccolato, ma deve essere gestito in modo intelligente: è il cioccolato fondente quello consigliato anche dai nutrizionisti, purché sia consumato sempre in dosi corrette" dice la dottoressa Mencaglia. Aggiunge il dottor Ottolini: "Il cioccolato e il cacao contengono sostanze che, oltre a svolgere un'attività tonica e trofica sulle pareti dei vasi san-

(continua) I 10 vizi che fanno bene alla salute

guigni, rilasciano degli antiossidanti. Come sempre, e non solo riguardo all'alimentazione, poco di tutto fa bene".

5. Concedersi serate tra amici e in famiglia

È molto importante svagarsi con gli amici e avere buoni rapporti in famiglia per il nostro benessere psicologico. Afferma a riguardo la dottoressa Mencaglia: "Famiglia e amici sono fondamentali, quando sono in sintonia con noi stessi, e ci permettono svago ed intimità, come nel caso di situazioni critiche o di malattia. La rete sociale positiva è molto importante per migliorare la qualità di vita e avere frequentazioni sane e piacevoli favorisce il benessere della persona."

6. Cibi grassi

"L'abolizione assoluta di tutti i cibi grassi dalla nostra alimentazione ci porterebbe a morte in breve tempo. I grassi sono un alimento costitutivo del nostro organismo, quindi dobbiamo introdurli quotidianamente con l'alimentazione. Anche in questo caso è importante non solo la quantità dei grassi assunti ma anche la qualità di questi ultimi, privilegiando in linea generale i grassi di origine vegetale rispetto a quelli animali. È molto importante anche l'omega 3, contenuta, per esempio, nel merluzzo, nel salmone e nel tonno. Almeno il 10 per cento di quello che mangiamo tutti i giorni deve essere costituito da massa grassa." afferma il dottor Ottolini.

7. Il caffè

Il caffè, oltre a svolgere una funzione energizzante, fa bene alla salute. Come infatti dice il dottor Ottolini: "alcuni studi dimostrano che l'assunzione moderata di caffè, si parla di due tazze al giorno, nel soggetto adulto, può portare a prevenire e a ridurre l'incidenza di demenza senile, di Alzheimer e altri problemi che giungono con l'età".

8. I massaggi

"Il massaggio fa molto bene sia dal punto di vista psicologico che fisico. Essendo comunque una pratica molto intima, è bene che venga svolto da una persona con la quale ci si sente a proprio agio e nella modalità più adatta alla propria personalità. Alcune persone preferiscono massaggi delicati, altre necessitano pressioni più sostenute. Conoscendo bene sé stessi, si riesce a ottenere di più da queste piccole concessioni" dice la dottoressa Mencaglia.

9. Crogiolarsi al sole

Come dice la dottoressa Mencaglia: "la luce è un anti-depressivo naturale. Studi effettuati nei paesi scandinavi hanno dimostrato che nei mesi invernali la percentuale delle persone che riporta sintomi depressivi aumenta notevolmente. Tutta la luce naturale fa bene; in particolare il sole che viene associato alla vacanza e allo svago, e alle attività all'aria aperta". Aggiunge il dottor Ottolini: "L'esposizione al sole, con le dovute cautele e le giuste modalità, è un toccasana per l'organismo. Il sole favorisce la produzione di vitamina D che a sua volta facilita l'assorbimento del calcio a livello osseo. Ci sono anche effetti benefici a livello cardiovascolare e la prevenzione di alcuni tipi di cancro. È logico che l'eccessiva esposizione senza le dovute precauzioni provoca problemi alla pelle e non solo (sono noti a tutti i problemi possibili dovuti a una eccessiva esposizione ai raggi solari: ustioni, colpo di sole, colpo di calore, etc). È sempre l'eccesso che fa male".

10. Un bicchiere di vino al giorno

Anche in questo caso è necessario specificare che il bicchiere deve essere uno e che bisogna usare moderazione. "La modica assunzione di vino ha un effetto benefico a livello cardiocircolatorio e a livello di produzione di sostanze antiossidanti" specifica il dottor Ottolini. "La quantità 'corretta' da assumere dipende in genere dall'età, dal peso, dalle condizioni generali di salute e dalla capacità del nostro organismo di metabolizzare l'alcool assunto".

Maccheroni alla provola e melanzane

Ingredienti per 4 persone

- 240 gr di Maccheroni
- 2 melanzane
- 100 gr di Provola affumicata
- 1 spicchio di aglio
- 50 gr di Olive nere
- 10 pomodorini
- Olio extravergine di oliva
- Sale



Preparazione

Lavate le melanzane e arrostitele in forno a 220 gradi per venti minuti, quindi estraetele dal forno, eliminate la buccia e tagliatele a pezzetti. In una padella con l'olio rosolate l'aglio e i pomodorini tagliati a metà, salate, unite le olive e la polpa delle melanzane e continuate la cottura per cinque minuti. Cuocete i maccheroni in acqua salata, scolateli, conditeli con le melanzane e con la provola tagliata a dadini e amalgamate prima di servire.

----- O ----- O ----- O ----- O ----- O ----- O -----

Torta rettangolare

Ingredienti per 6 persone

- 200 gr di Farina
- 300 gr di Zucchero
- 100 gr di Panna fresca
- 1/2 limone o 1/2 arancia
- 100 gr di Cacao
- 4 uova
- 20 gr di Burro
- 10 gr di Lievito per dolci
- 50 gr di Mandorle
- 10 gr di Albicocche secche



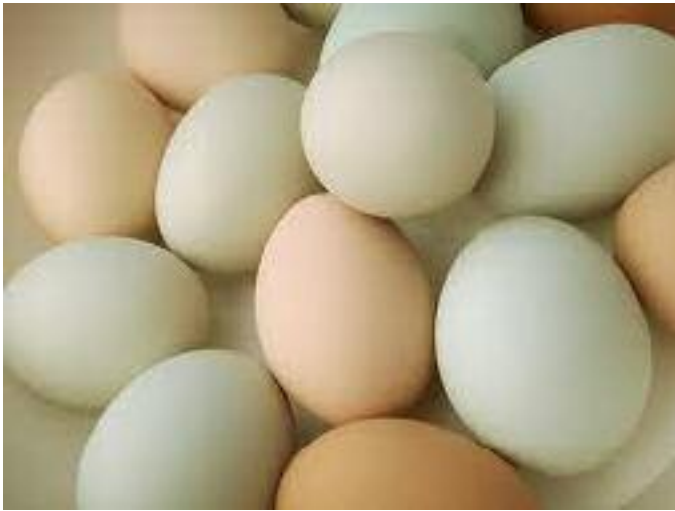
Preparazione

Con uno sbattitore elettrico frullate le uova con lo zucchero, cacao, la panna e unite il succo del limone o dell' arancia, un po' di mandorle tagliuzzate, il lievito e parte delle albicocche a pezzetti, quindi incorporate la farina a pioggia, mescolate dal basso verso l'alto e lasciate lievitare per trenta minuti.

Imburrate e infarinate uno stampo rettangolare, versate l'impasto e cuocete in forno a 180 gradi ancora per trenta minuti.

Estraete lo stampo dal forno, lasciate raffreddare la torta, sformatela e affettatela nel piatto da portata con le albicocche e le mandorle rimaste.

L'uovo (parte 2) - I suoi segreti



A differenza del latte e della carne, l'uovo non presenta una carica batterica naturale (al momento della deposizione il suo contenuto risulta sterile) ed è dotato di un sistema di barriere difensive naturali che impediscono le contaminazioni ad opera dei microrganismi, come abbiamo parlato nella puntata del numero precedente.

Quando si ripongono le uova in frigorifero, bisogna metterle a testa in giù. Non nello sportello del frigorifero dove solitamente si trova l'apposito contenitore, ma nel ripiano più alto e possibilmente nel contenitore originale di quando le avete acquistate

e non sottoporle a sbalzi di temperatura.

In frigorifero tenere sempre insalata e verdure lontane dalle uova (per evitare una eventuale contaminazione di salmonella).

Le uova rappresentano un ingrediente estremamente utile sia per gli usi casalinghi, sia per l'industria alimentare. Questo insostituibile alimento di origine animale è dotato di due particolari proprietà funzionali, coagulante e montante, più accentuate nell'uovo fresco e che diminuiscono man mano che questo invecchia.

Lo scopo di molte preparazioni con le uova è quello di legare un liquido, formato dalle uova stesse o da una mescolanza di uova ed altri liquidi, per ottenere un solido delicato e ricco di umidità. Il segreto del potere coagulante delle uova risiede nelle sue proteine principalmente del tuorlo.

Il potere montante può definirsi come la capacità del bianco d'uovo di inglobare aria, quando viene energicamente sbattuto: l'albuma, quando viene montato, ha la capacità di aumentare il proprio volume fino a otto volte, producendo un'ottima schiuma che può anche essere sottoposta a cottura, in modo da consentire la sua solidificazione. Ciò è stupefacente, se si pensa che tutte le bolle d'aria, a seguito di un aumento della temperatura, tendono ad aumentare il proprio volume sinché non esplodono.

L'uovo sfugge a questo principio fisico in quanto l'albuma contiene una proteina (l'albumina) caratterizzata da scarsa distensione a seguito di frullatura e rapida coagulazione a seguito di riscaldamento.



L'uovo ha tutti questi poteri, però in alcune fasi di lavorazione è molto sensibile, e rischia di impazzire (si decompone).

Vi do appuntamento al prossimo numero, dove spiegherò come superare queste difficoltà.

Pomodoro, italiano in tutte le salse



ma anche perché ci mise parecchio a sfondare le resistenze del palato nostrano, tanto che si può dire che la famosa pummarola 'n coppa, alla pizza o agli spaghetti, non avrebbe potuto verosimilmente essere imbandita prima dell'avanzato XIX secolo.

Soltanto?!? Già. Infatti, sebbene la prima citazione che attesta la presenza del tomato – così dal termine azteco – nella Penisola risalga al 31 ottobre 1548 (il granduca Cosimo de' Medici riceve dal fattore di una sua proprietà un cesto contenente anche quel tipo di verdura), «più di 300 anni – scrive Gentilcore – separano il suo arrivo in Italia dal suo consumo e dalla sua coltivazione su vasta scala»; tanto vasta che, tanto per dare qualche numero, oggi occupa 800 kmq, produce 6 milioni di tonnellate di frutti e rende 2 miliardi di euro... Alla faccia del pelato! Scatole & tubetti, salse & succhi (adesso ci fanno anche l'aceto), insalate & sughi. D'altronde, il pomodoro è parte integrante della decantata dieta che prende il nome dal mare nostrum e dunque non può mancare mai – estate o inverno, potenza dell'industria conserviera – sul desco di un italiano «verace».

E pensare che, agli esordi cinquecenteschi, i cerusici sostenevano tutto il contrario, e diffidavano di questa solanacea addirittura «velenosa» (come la patata, del resto): se anche era commestibile, comunque nutriva un umore melanconico, dava difficoltà di digestione e per di più non saziava la fame! Niente meraviglie, perciò, se ancora alla fine del Cinquecento il sugoso ortaggio era coltivato più per decorazione nei giardini esotici dei nobili che per nutrimento: «Era più ammirato che consumato», attesta Gentilcore. Lo stesso Cosimo Medici, del resto, gradì il cesto di cui sopra e le sue verdure «et chon grande considerazione si guardarono tutte»: mica si mangiarono... Ma il pomodoro, se non prende la via maestra per entrare in cucina, vi penetra di soppiatto come condimento «alla spagnola»: il frutto veniva appunto dalla patria dei conquistadores e forse non è un caso se la prima regione dove ha sfondato nel menu popolano è la Sardegna, all'epoca possesso iberico.

Nel 1705 tuttavia la presenza dei pomodori è documentata pure nella dieta del collegio gesuita di Roma, in specie il venerdì di magro, e nonostante passasse per alimento afrodisiaco (in Francia, in Sicilia e altrove il suo nome è «pomo d'amore»), forse per la forma simile a un seno femminile o – chissà – per il colore: ancora oggi Luciano De Crescenzo chiama scherzosamente il menu napoletano «cucina a luci rosse», ma più per la silhouette a lampadina del San Marzano che con intenti erotici. Sugo partenopeo, certo: al 1839 risale la prima pastasciutta rossa, codificata su carta dal duca-cuoco Ippolito Cavalcanti, e al 1847 la prima commercializzazione della polpa in scatola. Il pomodoro poi è rosso e verde come la bandiera della nuova Italia e non per nulla venne presto spacciato (ben distribuito sugli spaghetti) come «la pietanza dei Mille»: saporita consolazione alla crisi dei consumi alimentari sopravvenuta ai poveri dopo l'unità d'Italia.

Consta che gli ex borbonici fossero talmente affamati da mangiare i pomodori addirittura... crudi:

(...continua) Pomodoro, italiano in tutte le salse

Selezione a cura della Redazione

un'eresia antisalutista, fino a quel momento; ed è proprio in tal circostanza che si diffonde l'uso di metterli pure sulla pizza. D'altra parte, Francesco Cirio – il fondatore dell'industria conserviera della salsa che diverrà nel dopoguerra prima in Europa – era un piemontese... Fatta l'Italia, diamole dunque da mangiare. Magari una «pappa col pomodoro», come quella che faceva esultare Giamburrasca e i suoi amici collegiali di famiglia borghese e laica all'inizio del secolo poi finito «breve»; ma già Pinocchio, altro gran libro dell'italica infanzia post-unitaria, ne aveva gustato il sapore: o – meglio – lo fece il Gatto all'Osteria del Gambero Rosso, sotto forma di salsa per accompagnarvi le 35 triglie del suo modesto menu.



Il pomodoro, escluso dunque per ragioni d'età dai simbolismi ancestrali e dai miti classici, dall'Ottocento in poi fa il suo ingresso però nelle arti: dapprima quale oggetto di lancio contro gli attori cani (il poeta romanesco Gioacchino Belli si augura di scamparne durante una recita pubblica nel 1838), poi anche come soggetto. Ne *I malavoglia* di Giovanni Verga, la sorella del curato donna Rosolina produce quantità industriali di «conserva dei pomodoro», che suonano esempio di benessere economico oltre che di sapienza massara. Quel rito collettivo della preparazione di sugo bastevole per tutto l'anno si prolunga sino a noi in molte regioni del Sud, compresa la Eboli dove si era fermato Cristo secondo Primo Levi: il quale nella Basilicata anni Trenta annota appunto tale uso della passata di pomodoro.

E se Marinetti e i futuristi si scagliano contro la pastasciutta, «assurda religione gastronomica italiana» colpevole di generare «fiacchezza, pessimismo, inattività nostalgica e neutralismo» (più o meno lo stesso giudizio di Giacomo Leopardi),



Giuseppe Prezzolini decenni dopo annota il successo di «tomato sauce e parmigiano cheese» nei ristoranti di Little Italy a New York. Ormai il sugo è entrato nella cultura: stimola i musicisti, come Paganini e Rossini o il tenore Enrico Caruso; dà colore alle tele di Umberto Boccioni o Achille Beltrame; diventa addirittura il protagonista (o un luogo comune) della filmografia neorealista grazie alla quale siamo diventati «macaroni».

Quando non si trasforma – addirittura – in mostro distruttore nella commedia demenzial-parodistica americana degli anni Settanta «L'attacco dei pomodori assassini», che fa il verso all'eterno «pericolo rosso» agitato dal maccartismo. Manca solo la religione: non risulta, infatti, che il povero pomodoro sia stato preso in considerazione – in qualsivoglia salsa – da alcuna fede. A meno di non considerare i «pastafariani», seguaci di una «religione» goliardica (ma che a prenderla sul serio qualche dubbio di blasfemia lo suscita) nata 5 anni fa sul Web e la cui divinità suprema è il Mostro degli Spaghetti Volante, condito con polpette e ketchup. Puah! L'ennesima offensiva transgenica e globalizzata...

Che San Marzano protegga tutti i pelati.

Tavole europee senza pesticidi

Selezione a cura della Redazione

Il 96,5% degli alimenti che arrivano sulla tavola degli europei contiene tracce di pesticidi in valori inferiori ai livelli massimi consentiti.

Il dato arriva dall'**Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa)**, che nelle settimane scorse ha pubblicato la sua relazione annuale sull'esposizione dei consumatori ai pesticidi.



Pochi e poco oltre il limiti

I risultati sono il frutto di analisi condotte su circa 70mila campioni raccolti da quasi 200 diversi tipi di alimenti commercializzati nell'Unione, attraverso una metodologia che consente di individuare fino a 862 sostanze chimiche. E i risultati sono incoraggianti: la percentuale di campioni che superano i valori massimi autorizzati (3,5%) è sensibilmente inferiore a quella registrata dall'Efsa nella relazione 2009 (4,2%).

Meglio ancora, rispetto allo scorso anno la percentuale di campioni totalmente privi di residui si rivela in crescita: attualmente sono il 62,1% del totale, negli anni 2007-2009 si aggiravano tra il 52,7 % e il 58%.

Nella relazione non mancano panoramiche più dettagliate. Riguardo agli alimenti per l'infanzia, per esempio, i campioni sottoposti a controllo ammontano a 2.062: in 76 di questi sono state rinvenute tracce di pesticidi e soltanto in quattro (ossia lo 0,2% del totale) i valori superavano le soglie consentite.

«La legislazione europea in materia» ricorda a tal proposito l'Efsa «è molto restrittiva e impone residui massimi di 0,01 mg/kg per qualsiasi sostanza pesticida. Dati apprezzabili anche a proposito di alimenti biologici: livelli massimi superati solo nello 0,9% dei campioni analizzati.

«La legislazione europea» spiega ancora l'Efsa «ammette l'impiego nella produzione di alimenti biologici di un limitatissimo numero di pesticidi».

Importazione a rischio contaminazione

Non tutti i dati spingono all'ottimismo. Negli alimenti importati da paesi esterni all'area Ue, per esempio, i residui di pesticidi superano i livelli massimi con maggior frequenza (7,6%). Va peraltro detto che dall'Unità di valutazione del rischio dei pesticidi dell'Agenzia, arrivano rassicurazioni rispetto ai rischi connessi al superamento dei valori massimi di pesticidi: l'EFSA, in particolare, ha stimato gli effetti di un'esposizione cronica (ossia continuata) e acuta (a breve termine) ai pesticidi contenuti nei principali alimenti che fanno parte della dieta degli europei; la conclusione è che nessuna delle sostanze esaminate desta preoccupazioni per la salute, mentre per quanto concerne l'esposizione acuta rischi potenziali potrebbero sussistere soltanto in limitatissimi casi di consumo abbondante di alimenti contaminati oltre i livelli massimi.

In chiusura vale la pena ricordare i dati diffusi a luglio dal ministero della Salute sulle rilevazioni condotte in Italia: la percentuale di campioni che rivelavano tracce di sostanze chimiche inferiori ai massimi consentiti ammontava al 98,8% del totale.

La vitamina D mantiene sane le ossa

ricerca e sintesi a cura della Redazione



La componente minerale delle ossa, che conferisce allo scheletro resistenza, ma anche flessibilità e leggerezza, è garantita da processi di assorbimento di sostanze introdotte nell'organismo con gli alimenti.

Di fondamentale importanza è il calcio, che costituisce il 65% della struttura del tessuto e la cui concentrazione dipende dall'attività regolare di alcuni ormoni.

Circoli virtuosi

L'assorbimento di calcio, introdotto nell'organismo con gli alimenti, avviene a livello dell'intestino e del rene ed è garantito dalla vitamina D, una molecola di natura ormonale (colocalciferolo) che interviene anche nel processo di mineralizzazione dell'osso.

La regolazione avviene in concertazione con altri due importanti ormoni, la calcitonina e il paratormone. L'equilibrio che si crea tra le diverse attività ormonali determina una buona regolazione dei processi di mineralizzazione, quando viene a mancare uno degli attori, l'equilibrio viene meno, e, in particolare, se manca la vitamina D, diminuisce il processo di assorbimento del calcio.

L'organismo, per compensare e riportare i livelli alla normalità, richiama calcio dallo scheletro provocandone, nel tempo, un indebolimento. «Gli effetti di una

carenza di vitamina D» spiega Salvatore Minisola, presidente della **Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siomms)** «si presentano nel lungo termine, nell'arco di 5-10 anni durante i quali scheletro va incontro a un indebolimento, perde la sua densità minerale ed è più esposto a fratture in caso di cadute. Chiaramente nell'anziano le cadute sono più probabili rispetto ai giovani».

Livelli garantiti

La produzione nell'organismo della vitamina D è localizzata nella pelle e dipende prevalentemente dall'esposizione al sole, e in minima parte dall'alimentazione, dal momento che la dieta mediterranea è carente. Infatti, oltre al latte, altre fonti sono rappresentate dallo yogurt, dai formaggi, dal rosso d'uovo, dai pesci grassi e dall'olio di fegato di pesce, alimenti poco comuni nella dieta degli italiani. Mentre, un'esposizione giornaliera di almeno 15 minuti è sufficiente per raggiungere una quantità adeguata di vitamina D, che, tuttavia, tende a scendere nel tempo, se l'esposizione non è costante. «Mantenere i livelli di vitamina D nel sangue è fondamentale per garantire la robustezza e la salute dello scheletro, che sia esso in crescita o già adulto» spiega Minisola.

«La dieta mediterranea non garantisce un adeguato apporto e l'esposizione al sole limitata ai mesi estivi e molto scarsa negli anziani aumenta le probabilità di deficit che può contribuire allo sviluppo di osteoporosi».

Per questi motivi si può ricorrere alla supplementazione, poco costosa e facile da ottenere con integratori in commercio, ma che presenta aspetti problematici su cui la ricerca scientifica tenta di trovare soluzioni.

Il cioccolato fondente fa bene alla mamma



Mangiare cioccolato, meglio se fondente, durante la gravidanza allontana il pericolo di un parto prematuro, preservando la salute del bambino e della mamma.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università di Yale a New Haven, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di epidemiologia, **Annals of Epidemiology**.

I ricercatori hanno studiato le abitudini alimentari di un gruppo di duemilacinquecento donne in attesa di un figlio mettendole in relazione con l'andamento della gravidanza, e hanno scoperto che le donne più golose di cioccolato erano quelle che meno avevano sofferto di preeclampsia, il problema che colpisce le donne incinte e che si manifesta con pressione alta, edema e presenza di proteine nell'urina, e che mette in pericolo l'andamento della gestazione.

Secondo i ricercatori, ad abbassare questo rischio sono i flavonoidi, sostanze di cui è ricco il cioccolato fondente, che favoriscono una buona circolazione del sangue e tengono sotto controllo la pressione.

Il gioco in Italia: da fenomeno di costume a colosso industriale (parte 7)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina



I giocatori che annualmente percepiscono un reddito tra i 20.001 e 30.000 euro, sono quelli che, in misura maggiore di altri, tentano la fortuna quando capita, evitando così di programmare le giocate in un periodo predeterminato (47,4%). Fra quest'ultimi si individua, inoltre, la più alta percentuale di non risposta (17,4%). Appartengono alla categoria dei sensitivi, ovvero a quella di coloro che giocano solo quando si sentono più fortunati, in prevalenza coloro che hanno un reddito annuale piuttosto basso (13,3%), mentre aspettano di avere una certa disponibilità economica, prima di investire denaro nel gioco, quanti percepiscono tra i 10.001 e i 20.001 euro all'anno (10%). Gioca soprattutto durante il fine settimana (27,5%) o in occasione di feste o di vacanze (25%), rispettivamente chi percepisce un reddito tra 30.001 e 50.000 euro e superiore a 50.000 euro.

Ben il 73,7% dei giocatori risulta appassionato dal concorso Gratta e Vinci: ci gioca tutti i giorni l'1,6%, più di una volta a settimana il 4,8%, spesso il 17,5%, raramente il 24,1% e qualche volta il 25,7%. Affidano, poi, i propri sogni di ricchezza al SuperEnalotto e al Lotto, rispettivamente il 72,3% ed il 61,7%. In particolare il 22,3%, pari cioè a poco più di 11 milioni di italiani, tenta la sorte al SuperEnalotto circa una volta al mese. Inoltre, il 23,5% sostiene di partecipare a questo gioco con maggior frequenza: l'11,2% (circa 5,5 milioni di italiani) una volta a settimana ed il 12,3% più di una volta nell'arco della settimana. Non acquista mai, invece, un biglietto delle lotterie tradizionali il 38,4%, seguito da chi afferma di acquistarlo raramente (45,9%), qualche volta (9,7%), spesso (2,3%) o più di una volta a settimana (0,5%). Meno gettonati sono i concorsi legati all'ippica, come l'ippica nazionale e le scommesse ippiche, che vengono preferiti ad altri giochi rispettivamente nel 9,2% e l'9,5%.

Sembrano, inoltre, non attirare particolarmente l'interesse i giochi online (76,7%), gli apparecchi da divertimento senza vincite in denaro (74,2%), il Bingo (74,1%), i concorsi pronostici (73,2%) e le slot machine (70,9), sebbene si conti una certa quantità di affezionati a questi giochi. Nello specifico, infatti, si registra un 6,2% di italiani che gioca alle Newslot circa una volta al mese, il 3,1% – ossia circa un milione e mezzo di italiani – mediamente una volta a settimana, l'1,4% più di una volta mentre lo 0,6% partecipa a questo gioco tutti i giorni. In ribasso, infine, anche le scommesse sportive alle quali non giocano mai il 60,9% dei giocatori. C'è, tuttavia, chi dichiara di giocare raramente (11,6%), qualche volta (9,7%), spesso (8,4%), più di una volta a settimana (2,6%) o tutti i giorni (1,6%).

Gli uomini rispetto alle donne, hanno una maggiore propensione a partecipare alle lotterie tradizionali (60% vs 56,8%), al Gratta e Vinci (77% vs 69,8%), al Lotto (62,9% vs 60,3%) e al SuperEnalotto (75,7% vs 68%). Riscuotono, invece, meno successo, in particolare tra le giocatrici, i seguenti giochi: l'ippica nazionale (87,7% vs 84,8%), le scommesse ippiche (86,9% vs 84,8%), le scommesse sportive (65,4% vs 57,1%), le slot machine (73,4% vs 68,8%), il Bingo (75,4% vs 72,9%), i giochi online (79,1% vs 74,6%), gli apparecchi da intrattenimento (75,7% vs 72,9%) e i concorsi pronostici (76,6% vs 70,3%). Il giocatori delle Isole sono particolarmente affascinati dal mondo del gioco: giocano più di altri al Gratta e Vinci (90,8%), alle lotterie tradizionali (71,1%), al Lotto (86,1%) ed al SuperEnalotto (87,3%).

Spendo poco, vinco molto. Spendere poco con la speranza di guadagnare tanto è la politica prescelta dalla maggioranza dei giocatori che investono in media solo tra 1 e 10 euro per partecipare al concorso del Gratta e Vinci (51,4%), delle lotterie tradizionali (47,6%), del SuperEnalotto (46,3%) e del Lotto (40,2%).

Accanto ai giochi di maggiore successo, ve ne sono degli altri meno diffusi: i giocatori dichiarano, infatti, di non essere interessato alle scommesse ippiche (68,7%), all'ippica nazionale (68,6%), ai giochi online (67,1%), agli apparecchi da divertimento senza vincita in denaro (65,1%), alle Newslot (62,1%), al Bingo (61,2%) e alle scommesse sportive (54,2%).

Sono soprattutto gli anziani a spendere in media tra 1 e 10 euro nell'acquisto di un biglietto delle lotterie tradizionali (52,1%). I 18-24enni sono, invece, i giocatori più propensi a spendere questa modica cifra per acquistare un biglietto del Gratta e Vinci (58,1%) o giocare alcuni numeri al Lotto

(continua dalla pagina precedente)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina

(47,3%) o SuperEnalotto (52,7%). Spendono fino a 10 euro per giocare alle lotterie tradizionali (52,9%), al Gratta e Vinci (57,5%) e al Lotto (44,3%) prevalentemente gli intervistati che hanno un reddito compreso tra 10.001 e i 20.000 euro. I giocatori che dichiarano annualmente di percepire tra 30.001 e 50.000 euro sono, invece, i più propensi a spendere questa modica cifra per indovinare la combinazione vincente del SuperEnalotto (49,5%).

Giocare all'estero. Nell'85,5% dei casi gli italiani affermano di non essersi mai recati all'estero per giocare. Il 14,5% risponde invece affermativamente. Il 6,9% lo ha fatto raramente, il 5,4% qualche volta, il 2,2% addirittura spesso. La quasi totalità dei residenti al Centro (94,6%), al Sud (94,6%) e nelle Isole (93,1%) non si è mai recata all'estero per giocare; nessuno degli interpellati dell'Italia centro-meridionale afferma di averlo fatto spesso. Al Nord la quota di chi è stato all'estero per giocare è più elevata, pur rimanendo minoritaria. Il 69,2% di chi vive al Nord-Ovest non è mai stato all'estero per giocare, il 13% lo ha fatto raramente, l'11,5% qualche volta, il 6,3% spesso. Al Nord-Est chi risponde di non averlo mai fatto è il 77,1%, mentre il 9,3 lo ha fatto raramente, il 9,3% qualche volta, il 4,2% spesso. Il 44,6% di coloro che si recano all'estero per giocare dichiara di farlo perché c'è una maggiore offerta di luoghi adibiti al gioco (casinò, sale bingo, ecc.). Il 9,8% lo fa perché le strutture dove si può giocare sono più organizzate, l'8% perché ci sono meno restrizioni, solo il 3,6% perché c'è una maggiore offerta di giochi.

Giocare... e perdere. Ad oltre un giocatore su 10 (10,8%), è capitato di perdere molti soldi al gioco. La percentuale più alta di soggetti a cui è capitato di perdere una cifra ingente al gioco si trova tra i 35 ed i 44 anni (14,6%), mentre, comprensibilmente, è più bassa dai 18 ai 24 anni (4,1%). I giocatori a cui è capitato di perdere una somma ingente di denaro sono leggermente più numerosi nelle fasce di reddito più alte che in quelle medio-basse: il 15,9% per i redditi superiori ai 50.000 euro l'anno, il 13% per quelli tra i 30.001 ed i 50.000, a fronte dell'8,8% tra i 20.001 ed i 30.000, del 9,5% tra i 10.001 ed i 20.000 e del 10,4% per i redditi fino a 10.000 euro. Fra dirigenti, direttivi e quadri si trova la più alta percentuale di coloro che hanno subito forti perdite al gioco (18,5%); seguono i lavoratori atipici (16,7%).

Gioco compulsivo, illegale e ricorso all'usura. Una sezione dell'indagine Eurispes è stata dedicata ad indagare sui comportamenti che possono costituire gli indicatori di un rapporto patologico o almeno potenzialmente insano con il gioco. L'8,9% degli intervistati rivela di aver chiesto soldi in prestito per giocare, a fronte di un 91,1% che dice di non averlo mai fatto. In particolare, il 4,5% ha chiesto qualche volta prestiti per giocare, il 3,4% quasi mai, l'1% spesso.

Fra coloro che hanno chiesto denaro in prestito per giocare, oltre la metà (52,9%) riferisce di aver chiesto una cifra abbastanza contenuta, da 1 a 50 euro. Il 17,6% ha chiesto un prestito di 51-100 euro, il 2,9% di 101-200 euro, il 5,9% di 201-500 euro, il 10,3%, invece, una cifra più consistente, compresa tra 501 e 1.000 euro, ed il 2,9% addirittura più di 1.000 euro. La richiesta di prestiti considerevoli di denaro viene riferita soprattutto da soggetti con alto reddito: il 25% dei percettori di un reddito superiore ai 50.000 euro ha chiesto un prestito di oltre 1.000 euro, un altro 25% un prestito di 501-1.000 euro. Nelle altre fasce di reddito ha chiesto prestiti di oltre 1.000 euro solo il 3,7% dei percettori di 10.001-20.000 euro l'anno, nessuno in tutte le altre fasce. Evidenti le differenze anche prendendo in esame la richiesta di piccoli prestiti (fino a 50 euro): riguarda ben il 71,4% dei soggetti con reddito fino a 10.000 euro, il 55,6% di quelli con reddito da 10.001 a 20.000 euro, il 44,4% di quelli da 20.001 a 30.000, solo il 20% di quelli da 30.001 a 50.000 ed il 25% di quelli con oltre 50.000 euro.

La grande maggioranza di quanti hanno chiesto prestiti a causa del gioco si sono rivolti a parenti e/o amici (89,7%). Solo il 6% ha chiesto prestiti a banche/società finanziarie; il 2% ammette di essere ricorso agli usurai. In molti (26,5%) hanno deciso di non rispondere a questa domanda.

Periodi in cui la necessità di giocare si è fatta più frequente e impellente sono capitati al 9% dei giocatori; alla maggioranza (87,8%), invece, non è capitato. Meno della metà di chi ha ammesso di essersi trovato in questa situazione afferma di aver cercato una soluzione al problema (43,9%), a fronte di una maggioranza (56,1%) che non lo ha fatto. In oltre la metà dei casi (54,3%) si afferma di essersi fatti forza da soli, nel 25,7% di aver cercato l'aiuto della famiglia e degli amici, solo nel 17,1% di essersi rivolti a personale specializzato (psicologi, Asl, ecc.). Le donne (66,6%) più degli uomini (47,8%) cercano di farsi forza da soli, mentre questi ultimi chiedono soprattutto l'aiuto dei famigliari e degli amici (30,4% contro 16,7%).

Curiosità Flash



Secondo alcuni esperti, una pianta africana, detta "kenaf" (nome scientifico *Hibiscus cannabinus*), potrebbe essere di valido aiuto per risolvere il problema dell'approvvigionamento dell'industria cartiera.

Infatti sarebbe in grado di fornire, nell'arco di pochi mesi, venti tonnellate per ettaro di una particolare sostanza secca ottima per la produzione di carta.

Nella città norvegese di Hammerfest, che è la più settentrionale d'Europa, il sole non tramonta mai fra il 13 maggio e il 29 luglio e non sorge mai fra il 18 novembre e il 29 gennaio.



Un team dell'Università di Bologna, guidato dall'astrofisico Francesco Ferraro, ha scoperto nel cuore della nostra galassia un ammasso di due milioni di stelle che gli studiosi ritengono essere il "residuo fos-sile" di un antico sistema protogalattico dal quale poi si svilup-pò la nostra Via Lattea. La "colonia stellare", individuata con il telescopio Very Large Telescope, in Cile, è stata battezzata "Terzan 5".

Una curiosità dagli archivi dell'ex URSS: nel 1990 l'allora leader russo Michail Gorbaciov ricevette oltre 2.000 lettere d'amore, scritte per la maggior parte da ragazze che si dichiaravano perdutamente innamorate di lui.

In una trasmissione televisiva della BBC dedicata a Gheddafi, è stata ricordata una sua proposta, estrosa a dir poco, avanzata negli anni Novanta: il leader libico chiedeva che Venezia fosse annessa alla Libia, perché fin dall'antichità aveva avuto stretti rapporti commerciali con il Nordafrica. In cambio di questa annessione, Gheddafi prometteva di intervenire per salvare dal degrado la splendida città lagunare.

Una ricerca della Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati di Trieste ha dimostrato che, per distinguere gli oggetti, i topi non si servono tanto degli occhi, quanto dei baffi: quando un topo sfiora un oggetto con i baffi, questi emettono delle vibrazioni che, dai recettori sensoriali posti alla base dei baffi, sono trasmesse alla corteccia cerebrale, da cui vengono elaborate e "decodificate".

Eventi



Grande protagonista delle serate messinesi è il nostro socio **Pippo Castorina** che sarà presente giorno 10 ottobre, alle ore 21.00 presso la *Palestra Comunale di Ritiro*, con lo spettacolo teatrale **Don Pasqualinu Sinsali Sopraffinu**, ad ingresso gratuito.

Giorno 8 e 9 ottobre invece, presso il rinnovato locale ristorante pizzeria "**Sans Souci**" a Granatari magistralmente diretto dal nostro socio **Giuseppe Saija**, sarà la volta de "**Il Cabaret**" con la satira politica di Pip e Gian, accompagnati dal piano di Carmelo Gugliandolo.

Per info e prenotazioni contattare il numero mobile 338.7468599 oppure 320.1130815 con ottime agevolazioni per tutti i soci Na.Sa.Ta.!

E a fine mese, domenica 31 ottobre, è confermato l'appuntamento per tutti i soci ed amici, al vivaio Ziriò, sui Monti Peloritani, per la **Festa d'Autunno 2010**, con escursioni e degustazioni varie curate dalla **Coop. C.A.I.F.E. di Pezzolo**, con le immancabili castagne. **Non mancate!!!**



Pillole di Saggezza

Io sono un sostenitore della libertà di pensiero e non tollero quelli che non la pensano così

Anonimo

Tutte le cose che ora si credono molto antiche un tempo furono nuove

Tacito

Non conosco altra felicità nella vita che quella di amare e di essere amati

George Sand

Se vuoi che la gente pensi bene di te, non parlare bene di te stesso.

Blaise Pascal

Non si rischia nulla ad appellarsi alla posterità, si sarà giudicati in contumacia

Paul-Jean Toulet

Tutte le vie dello spirito partono dall'anima, ma nessuna vi ritorna.

Robert Musil

L'unica differenza tra un capriccio d'amore e una passione lunga è che il capriccio dura un po' di più

Oscar Wilde

Tutti i vizi quando sono di moda, passano per virtù

Moliere

Lo sciocco dispone di un grande vantaggio sull'uomo d'ingegno perché è sempre contento di se stesso

Napoleone

Un timoniere di grande valore continua a navigare anche con le vele a brandelli

Seneca



Amare significa essere al mondo per un altro

Arthur Schnitzler

abbiate qualcosa da dire

Anonimo 2 3

Non è vero che il genere umano faccia soltanto progressi; ci sono anche i regressi e, a volte, le ricadute nelle barbarie

Arthur Schopenhauer

L'esperienza è ciò che ci rimane quando si è perso tutto il resto

Riccardo Bacchelli

Adesso che ho dimenticato i miei ricordi, mi diverto a ricordare le mie dimenticanze

Anonimo

Il segreto di una conversazione educata è di non aprire mai la bocca a meno che non